La lactancia materna y el *regreso* al *trabajo*

¡FELICIDADES!

Le ha dado a su bebé la mejor forma de empezar su vida: leche materna. De hecho, en Texas, tres de cada cuatro mujeres empiezan amamantando a sus bebés y muchas de ellas siguen haciéndolo después de regresar al trabajo. Usted también puede hacerlo, y este folleto está diseñado para ayudarle a lograr esta meta.

Entre más tiempo amamante, menos serán las enfermedades que sufrirá el niño y menos serán los días que falte usted al trabajo. ¿Sabía usted que tan pronto recoja un juguete de la guardería infantil de su hijo, su cuerpo empieza a producir leche materna con anticuerpos para proteger al bebé de los microbios que se encuentran en ese juguete? Así de buena es la leche materna. Cada mes adicional que usted amamante, también disminuye en el niño el riesgo de la diabetes y la obesidad.

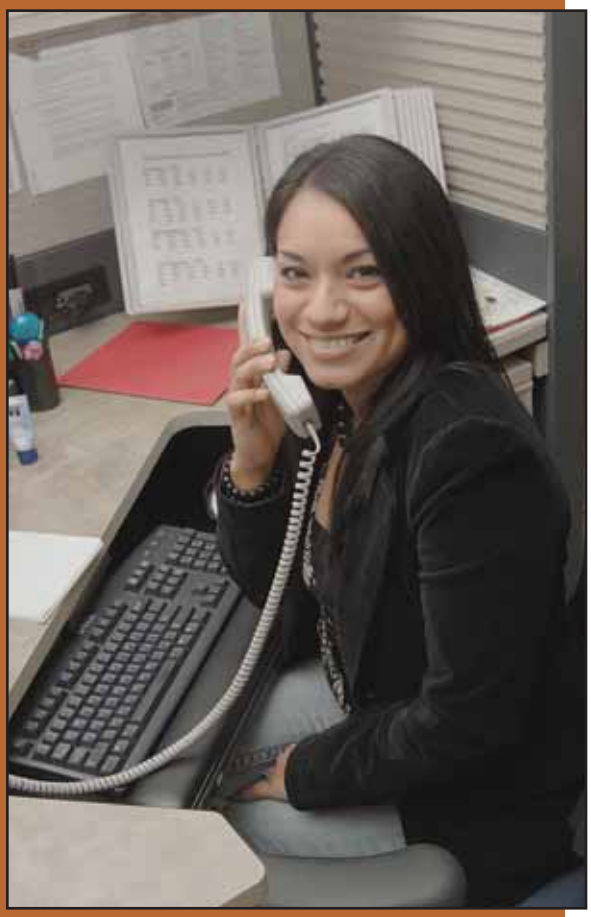
La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres amamanten a sus bebés mínimo por un año.

También para usted hay beneficios. Usted continuará quemando calorías, lo cual la ayudará a bajar más fácilmente el peso aumentado durante el embarazo, se reducirá el riesgo de tener cáncer de los ovarios en el futuro, y se reducirá más el riesgo de tener cáncer de seno por cada mes adicional que usted amamante. También va a poder brindarle a su bebé algo que nadie más puede brindarle. La leche materna no es solo un alimento, es una protección. Eso no lo puede comprar en lata en la tienda.

¿Voy a poder trabajar si estoy amamantando?	1
¿Voy a necesitar un sacaleches?	2
¿Dónde puedo conseguir un sacaleches?	2
¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?	3
¿Qué medidas debo tomar antes de volver a trabajar?	4
¿Exige la ley que mi empleador me permita usar un sacaleches en el trabajo?	5
¿Hay más empleadores que hoy en día permiten a las mujeres extraerse la leche en el trabajo?	5
¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?	6
¿Qué debo preguntarle a mi empleador?	7
¿Y el cuidado de niños?	8
¿Cuándo debo empezar a usar el sacaleches?	8
¿Cómo debo guardar la leche materna?	9
¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?	10
¿Qué hago cuando vuelva a trabajar?	11

"Me alegra haber seguido amamantando después de regresar al trabajo. Me encanta sentir el cariño de mi bebé cuando estoy amamantando y me encanta poder hacer algo por mi bebé que nadie más puede hacer, especialmente como ya volví a trabajar, y otras personas están ayudando a cuidarlo. Esto también quema calorías, lo cual ayuda a bajar de peso después del embarazo. Además, es el alimento más natural y saludable para mi bebé".

Elizabeth Moorehead



¿Voy a poder trabajar si estoy amamantando?

Las mamás en casi cualquier tipo de trabajo siguen amamantando, por ejemplo:

- Las estudiantes universitarias y de la preparatoria
- Las maestras
- Las camareras
- Las empleadas administrativas
- Las mujeres miembros de las fuerzas armadas
- Las directoras de empresas
- Las mujeres famosas

Con un poco de planeación, también usted puede regresar a trabajar y seguir amamantando sin problemas.

¿Voy a necesitar un sacaleches?

Si va a estar alejada de su bebé por ratos largos y no lo va a poder alimentar una o más veces, probablemente va a necesitar un sacaleches eléctrico.

¿Dónde puedo conseguir un sacaleches?

Las mamás que amamantan y regresan al trabajo o a la escuela, llenan los requisitos para obtener sacaleches gratis de la oficina del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). Para más información, hable con el personal de WIC.

"Nunca pensé dejar de amamantar porque iba a volver a trabajar. Es tan fácil usar el sacaleches en el trabajo, y es bueno saber que estoy cuidando a mi bebé, aún cuando estoy alejada de ella".

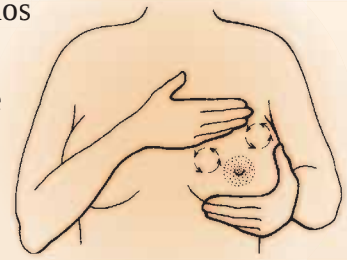
Kirsy Traweek

¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?

Todas las mamás que amamantan deben aprender a extraerse la leche con las manos. Aunque tenga un sacaleches, nunca se sabe si va a dejar de funcionar o si va a olvidarse de una parte del sacaleches en casa.

Para extraerse la leche con las manos:

1. Use un recipiente limpio con una apertura ancha para recoger la leche. Un recipiente de margarina puede servir bien. Con la práctica, usted podrá extraer la leche directamente en una bolsa de plástico o botella.
2. Lávese las manos.
3. Coloque una toallita húmeda tibia en los senos para facilitar la salida de la leche.
4. Masajéese los senos para aumentar la cantidad de leche que extrae. Esto puede hacerlo si coloca una mano debajo del seno para darle apoyo. Presione suavemente, haciendo un movimiento circular con la otra mano. Empiece el masaje desde varios puntos, siempre desde el pecho hasta el pezón. Repita con el otro seno.



5. Sostenga el recipiente limpio cerca del seno. Con la otra mano, coloque sus dedos y el pulgar (dedo gordo) como a una pulgada detrás del pezón. Presione hacia las costillas y apriete hacia adentro y abajo, moviendo sus dedos y pulgar hacia el pezón. Esto va a extraer la leche directamente dentro del recipiente limpio.

6. Cambie de posición los dedos y el pulgar alrededor del pezón para vaciar todas las áreas del seno. Cuando el flujo de la leche empiece a disminuir, cambie al otro seno.

Con la práctica, se hace más fácil extraer la leche. No se desaliente si solo puede extraer una pequeña cantidad durante los primeros días. Si se le dificulta extraerse la leche, hable con el personal de WIC. Es posible que necesite un sacaleches.

¿Qué medidas debo tomar antes de volver a trabajar?

Amamante con regularidad para aumentar su leche materna.

- Tome todo el tiempo que pueda de licencia por maternidad.
- Amamante con frecuencia para aumentar su leche materna.
- Cuando su bebé tenga de 2 a 6 semanas de edad, deje que otra persona lo alimente con un biberón de leche materna. Esto ayudará a que su bebé se acostumbre al biberón.
- Hable con su empleador y planeen un horario para que usted pueda usar el sacaleches o amamantar a su bebé en el trabajo. Si puede, hable con su empleador antes de dar a luz.
- Al menos una vez, practique dejando a su bebé con su cuidador durante varias horas. Haga esto en la mañana, alrededor de la misma hora en que normalmente va a trabajar. Use este tiempo para hacer algo que sea especial para usted: tomar una siesta, ver una película, pasar tiempo con una amistad o con su cónyuge.

Deje que otra persona alimente a su bebé con un biberón.

- Piense en preguntarle a su empleador si es posible trabajar a tiempo parcial al principio, compartir el trabajo con otro empleado, o teletrabajar o trabajar desde casa.
- Si se puede, planee su primer día de regreso al trabajo para un jueves. Si la primera semana es corta, usted y su bebé se ajustarán mejor.

¿Exige la ley que mi empleador me permita usar un sacaleches en el trabajo?

A la mayoría de los empleadores les agrada complacer a sus empleadas que están amamantando, pero la ley no les exige que lo hagan. Por lo tanto, es importante que usted hable con su empleador acerca de su regreso al trabajo.

¿Hay más empleadores que hoy en día permiten a las mujeres extraerse la leche en el trabajo?

Sí. Ahora más empleadores están facilitando el regreso de las mujeres al trabajo y a que sigan amamantando. Esto se debe a varias razones:

- Hay más mujeres que nunca en la fuerza laboral.
  - 60% de las mujeres que trabajan tienen hijos menores de 3 años.
  - 78% de las mujeres trabajan a tiempo completo.
  - Las mujeres en la fuerza laboral aumentaron en un 80% en los últimos 20 años.
- Más mujeres están optando por amamantar.
  - En 2004, más del 75% de las mamás en Texas optaron por amamantar a sus bebés.
  - Cerca del 37% continúa por lo menos 6 meses.
  - Más del 20% continúa por 12 meses o más.

- La mayoría de los empleadores sabe que la lactancia materna beneficia la salud.
- Al apoyar la lactancia materna, los empleadores
  - disminuyen sus costos de atención médica,
  - bajan el ausentismo,
  - mejoran la moral entre los empleados, y
  - aumentan la productividad.

¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?

Es natural estar nerviosa cuando llega el momento de hablar con su empleador acerca de la lactancia materna. Después de todo, no es un tema que sale a relucir normalmente en la oficina. A continuación hay algunos pasos simples que sugieren las mamás que han tenido éxito:

1. Antes de hablar con su empleador o escuela, dígale a su familia que usted quiere continuar la lactancia materna después de volver a trabajar y pídales su apoyo. Este apoyo de su familia le dará la confianza para hablar con su empleador.
2. ¿Conoce a otras madres que trabajan con usted y que usaron un sacaleches en el trabajo? Hable con ellas acerca de cómo lo hicieron.
3. Programe una reunión con su empleador para hablar acerca de su regreso al trabajo.
4. Antes de la reunión, practique lo que piensa decirle a su empleador con amigos y familia. Esto la ayudará a tranquilizarse y a estar preparada.
5. Durante la reunión:
   - Hable con su empleador acerca de usar el sacaleches o de amamantar en el trabajo.
   - Explique por qué amamantar es importante para usted y su bebé.
   - Sugiera que puede venir temprano y quedarse tarde para reponer el tiempo que necesita para usar el sacaleches.
   - Si es posible, tenga listo un plan que incluya con qué frecuencia y dónde va a usar el sacaleches y guardar la leche materna para que su empleador no tenga que trabajar en eso.
   - Hablen sobre las preguntas e inquietudes que tiene su empleador.

¿Qué debo preguntarle a mi empleador?

1. ¿Hay algún lugar privado para usar el sacaleches? Si no lo hay:

- ***Use una oficina.***

  Si la puerta no cierra con candado, cuelgue un aviso enfrente de la puerta cuando esté usando el sacaleches, o pregunte si su empleador puede instalar un candado para que tenga privacidad.

Use una oficina.

- ***Use un cubículo.***

  Use una varilla para cortina de baño o una espiga de madera que consigue en una ferretería para colgar una cortina grande en la parte de afuera del cubículo cuando necesita usar el sacaleches.

Use un cubículo.

- ***Use un baño.***

  Por razones de seguridad e higiene, use el sacaleches en el baño solo si no hay otra opción disponible.

2. ¿Podré organizar mi horario para usar el sacaleches o amamantar en el trabajo?

- Necesitará sacar leche el mismo número de veces que está amamantando.
- La mayoría de las mamás necesitarán usar sus tiempos de descanso de la mañana y de la tarde y parte de su hora de almuerzo para extraerse la leche materna.
- Con un sacaleches eléctrico de lado doble, cada sesión va a durar de 15 a 30 minutos.
- Esté preparada para sugerir entrar temprano o quedarse tarde para reponer el tiempo.

3. ¿Dónde debo guardar la leche materna?

- Es seguro guardar la leche en un refrigerador compartido por el personal.
- Se puede usar una bolsa de material aislante con hielo para guardar la leche recientemente extraída, hasta por 24 horas.

Refrigerador compartido por el personal

¿Y el cuidado de niños?

- Encuentre a un proveedor de cuidado de niños que quede cerca de su trabajo y que apoye la lactancia materna.
- Visite el centro de cuidado de niños varias veces. Toque los juguetes y artículos que se encuentran en el centro. Su leche materna aumentará la resistencia a los microbios en el centro de cuidado de niños.
- Lleve a su bebé al centro de cuidado de niños para acostumbrarlo al lugar.

¿Cuándo debo empezar a usar el sacaleches?

- Empiece a sacar y a guardar su leche materna como dos semanas antes de volver a trabajar.
- Extraiga la leche de ambos senos al mismo tiempo o extraiga la leche de un seno mientras amamanta a su bebé con el otro. Así va a producir más leche.
- Si no hay un lugar en el trabajo donde pueda usar el sacaleches, encuentre otro lugar tranquilo para hacerlo.
- Planee sacarse la leche materna en el trabajo con la misma frecuencia con que amamantaría a su bebé si estuviera en casa.
- Mire una foto de su bebé y huela algún artículo de su ropita mientras se saca la leche en el trabajo.
- Escuche una grabación de la voz de su bebé.
- Extráigase la leche con la mano o con un sacaleches antes de que sienta los senos muy llenos.

¿Cómo debo guardar la leche materna?

- Lávese las manos antes de extraerse la leche con las manos o con un sacaleches.
- Ponga la leche materna en biberones limpios o en bolsas para guardar leche materna. Guarde como
  - 2-4 onzas por botella o bolsa para un bebé de 6 semanas de edad
  - 4-6 onzas para un bebé de 3 meses de edad
  - 5-8 onzas para un bebé de 6 meses de edad

  La grasa en la leche flotará al tope del recipiente. Esto es normal.
- Anote la fecha de extracción y el nombre del bebé en el recipiente.
- Use primero la leche que lleve más tiempo.
- En el trabajo, guarde la leche materna en una hielera con bolsas de hielo o en el refrigerador de la compañía.
- Si la leche materna en los biberones huele agria, debe desecharla.
- Descongele la leche materna en el refrigerador, o bajo un chorro de agua que vaya entibiando gradualmente, o en una taza o tazón de agua tibia, no caliente.

Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas.

Pautas para guardar la leche materna

	Refrigerador	Congelador	Ultracongelador	Hielera portátil con bolsas de hielo
Leche materna fresca	5 días	3 meses	6 meses	24 horas
Leche materna descongelada	24 horas	No recongelar	No recongelar	8 horas

¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?

- Para hacer más leche lo mejor es amamantar a su bebé. Entre más amamante, más leche va a producir. Amamante con regularidad cuando usted y su bebé estén juntos.
- Asegúrese de sacarse la leche en el trabajo con la misma frecuencia con que amamantaría a su bebé si estuviera en casa.
- Masajéese los senos mientras usa el sacaleches. Esto puede aumentar el suministro así como el contenido graso de su leche materna.
- Cuide bien el sacaleches. Lea las instrucciones de cómo usar el sacaleches o vea el vídeo para saber cuándo reemplazar la válvula o si necesita usar copas de succión más grandes. Ambas cosas pueden afectar su suministro de leche materna.
- Algunas mamás toman vacaciones para la lactancia materna. Esto significa tomarse uno o dos días de licencia para estar con el bebé y amamantarlo con regularidad durante unos días seguidos. Esta es una forma excelente de aumentar el suministro de leche.

Amamante con regularidad cuando usted y su bebé estén juntos.

"No podía sacarme la leche en el trabajo, pero no la desteté completamente. Le di el pecho cuando estuvimos juntas y recibió la leche que me saqué y un poco de la fórmula para bebés en la guardería. Las ocasiones en que puedo amamantarla son tan especiales".

Jasmin Reed

¿Qué hago cuando vuelva a trabajar?

- Amamante a su bebé un poco antes de salir para el trabajo y tan pronto lo recoja del centro de cuidado de niños.
- Lleve una manta, funda, o alguna ropa con el olor suyo a la guardería de su bebé. Pídale al cuidador que la use para cubrir o envolver al bebé cuando lo alimenta con biberón. Es más probable que el bebé tome el biberón si tiene su olor cerca.
- Cuando esté en el trabajo, extráigase la leche materna con la misma frecuencia con que amamanta al bebé cuando están juntos.
- Si no puede usar el sacaleches en el trabajo, vaya al baño para extraerse un poco de leche para evitar que se le llenen mucho los senos. No se preocupe si no puede conservar esta leche. Es mejor desperdiciar esta leche y mantener su suministro para que pueda continuar amamantando a su bebé cuando estén juntos.
- Puede ser que su bebé quiera amamantar con más frecuencia de noche o cuando estén juntos. Eso es normal y la ayudará a mantener un buen suministro de leche materna.

Amamante a su bebé un poco antes de salir para el trabajo.

- La leche materna es lo mejor, pero puede combinar la lactancia materna con la fórmula para bebés si usted necesita hacerlo.
- Hable inmediatamente con el consejero de su grupo o con un asesor de lactancia si tiene algún problema o preguntas.
- Tómelo de día en día y esté dispuesta a probar nuevas maneras para tener éxito con la lactancia materna. Sienta orgullo por todos sus esfuerzos.

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas pide a las empresas que ayuden a las madres que trabajan para que amamanten durante el tiempo que deseen. Para saber cómo ayudar a que su lugar de trabajo sea designado Lugar de Trabajo Amigable para las Mamás, llame al 512-458-7111, extensión 6917.

Para obtener información y ayuda para la lactancia materna, llame al 1 (800) 514-6667.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2008 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-11496A rev. 12/08

WIC CRIANDO FAMILIAS SALUDABLES

TEXAS Department of State Health Services